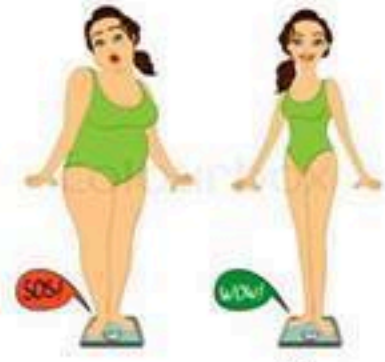


# الاسبوع الأول (ورقة رقم 1)

( زمن الورقة 7 ايام )



## العشاء

جبن قريش + ربع رغيف بلدي + سلطة خضراء  
أو 2 ثمرة فاكهة  
أو كوب زبادي



## الغداء

(نشويات + بروتين + خضار + فاكهة)

## الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + ربع رغيف بلدي  
أو بيضة مسلوقة + ربع رغيف بلدي  
أو قطعتين جبن قريش + سلطة + ربع رغيف  
أو 2 ثمرة فاكهة  
أو كوب زبادي

### 2. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون)  
أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي (مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون)  
أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطي أو بوري) سنجاري بدون زيت أو سمنة  
أو 2 بيضة مسلوقة  
أو قطعتين جبنة قريش  
أو طاجن جمبري أو سبيط بدون زيوت (مرة واحدة اسبوعيا بحد اقصى نصف كيلو)  
أو 4 سوسيس مشوي أو مسلوق بدون زيوت  
أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت  
أو علبه تونة مصفاة الزيت

### 4. الفاكهة

ثمرة فاكهة (برتقالة - يوسفى - تفاح - كيوي - جوافة )

### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات



### 1. نشويات (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

ربع رغيف بلدي  
أو 3 ملاعق ارز او مكرونة مطبوخة بشكل عادي  
أو 9 ملاعق ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت  
أو 2 توست بنى  
أو رغيف عيش سن

### 3. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية  
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )  
أو خضار مسبك 4 ملاعق





# الاسبوع الثانى (ورقة رقم 2)

( زمن الورقة 7 ايام + يوم فري )

## الإفطار

- 2 شريحة توست بنى+ (شريحة جبنة شيدر أو فلمنك أو جبنة لايت أو قريش أو ملح خفيف)
- أو 3 ملاعق كورن فلكس+ كوب لبن
- أو 2 شريحة روست بيف
- أو 2 شريحة سموك تركي
- أو 6 شرائح بسكويت لايت (صغيرة)

## العشاء

(ممنوع تناول النشويات فى هذه الوجبة)

- 3 ثمرات فاكهة (فروت سلاط)
- أو جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)
- أو 2 ذبادي لايت

## الغداء

(ممنوع تناول النشويات فى هذه الوجبة)

(بروتين +خضار)

### 1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

- نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت أو دهون)
- أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي (مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت أو دهون)
- أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى أو بوري) سنجاري بدون زيت أو سمنة
- أو 2 بيضة مسلوقة
- أو قطعتين جبنة قريش
- أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت
- أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

### 2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات







# الاسبوع الثالث (ورقة رقم 3)

( 3 ايام ورقة رقم 3 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

(تفاح- كمثري- كيوي -برتقال - يوسفى -جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كنتالوب

أو لتر عصير بيور أناناس

## العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)  
أو 2 ذبادي لايت

## الغداء

(بروتين +خضار)

## ممنوع

تتناول اى نشويات اول 3 ايام من هذا  
الاسبوع

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الرابع (ورقة رقم 4)

( 4 ايام ورقة رقم 4 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري )



## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي (مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا

الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الخامس (ورقة رقم 5)

( 3 ايام ورقة رقم 5 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول : أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم تناولها في اليوم الأول ( نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول )

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

## ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق



## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي

(مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري ) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية





# الاسبوع السادس (ورقة رقم 6)

( 3 ايام ورقة رقم 6 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )



## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية )

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية

## ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام فى هذا

الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 3 ايام



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

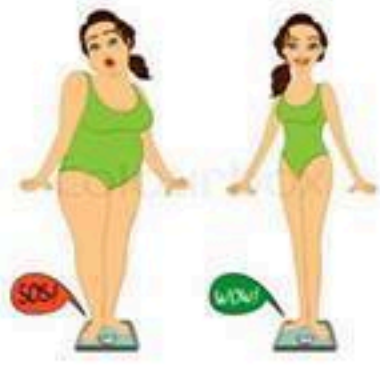
+خضار ني فى ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق







# الاسبوع السابع (ورقة رقم 7)

( 4 ايام ورقة رقم 7 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري- كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )  
اليوم الثانى والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ 4 زبادى لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف او قريش او لايت)

## ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

## الغداء

(بروتين +خضار)

### 1. البروتين

اى كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

### 2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبانخ )  
أو 4 ملاعق خضار مسبك



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

## العشاء

نفس نوع الإفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية







# الاسبوع الثامن (ورقة رقم 8)

( 3 ايام ورقة رقم 8 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف او لايت)  
أو 2 ذبادي لايت

## الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع  
(تفاح- كمثري- كيوي -برتقال - يوسفى -جوافة بدون بذر)  
أو طبق متوسط بطيخ  
أو طبق متوسط كنتالوب  
أو لتر عصير بيور أناناس

## ممنوع

تناول أى نشويات اول 3 ايام من هذا  
الاسبوع

## الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق



## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات







# الاسبوع التاسع (ورقة رقم 9)

( 4 ايام ورقة رقم 9 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري )

## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي (مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

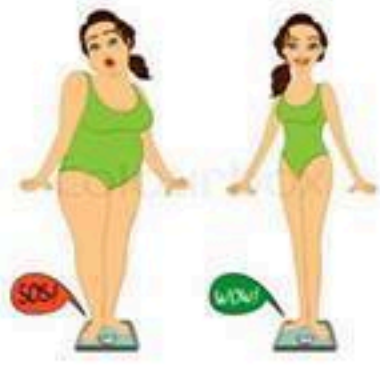
يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات







# الاسبوع العاشر (ورقة رقم 10)

( 3 ايام ورقة رقم 10 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول : أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )  
اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم ناولها في اليوم الأول ( نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول )  
اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

## ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي

(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري ) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الحادي عشر (ورقة رقم 11)

( 3 ايام ورقة رقم 11 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام في هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اي نشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية )

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين في الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي او صينية في الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الثاني عشر (ورقة رقم 12)

( 4 ايام ورقة رقم 12 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري- كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )  
اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف او قريش او لايت)

## ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

## الغداء

(بروتين +خضار)



### 1. البروتين

اي كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

### 2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة - فاصوليا خضراء- بامية - سبانخ )  
أو 4 ملاعق خضار مسبك



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية





# الاسبوع الثالث عشر (ورقة رقم 13)

( 3 ايام ورقة رقم 13 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

(تفاح- كمثري- كيوي -برتقال - يوسفى -جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كنتالوب

أو لتر عصير بيور أناناس

## العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 ذبادي لايت

## الغداء

(بروتين +خضار)

## ممنوع

تتاول اى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الرابع عشر (ورقة رقم 14)

( 4 ايام ورقة رقم 14 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري )



## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار  
أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)  
أو 2 بيضة مسلوقة

## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار  
أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف او لايت)  
أو 2 بيضة مسلوقة

## الغداء

(بروتين + خضار)

### 1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)  
أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي (مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)  
أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري) سنجاري بدون زيت او سمنة  
أو 2 بيضة مسلوقة  
أو قطعتين جبنة قريش  
أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت  
أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

### 2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية  
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ممنوع

تتاول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا  
الاسبوع  
و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا  
ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا  
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الخامس عشر (ورقة رقم 15)

( 3 ايام ورقة رقم 15 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول : أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم ناولها في اليوم الأول ( نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول )

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

## ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي

(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري ) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع السادس عشر (ورقة رقم 16)

( 4 ايام ورقة رقم 16 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري )



## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي (مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ممنوع

تتاول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا

الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام



## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع السابع عشر (ورقة رقم 17)

( 4 ايام ورقة رقم 17 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري )



## الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري- كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )  
اليوم الثانى والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ 4 زبادى لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف او قريش او لايت)

## ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

## الغداء

(بروتين +خضار)

### 1. البروتين

اي كمية فراخ (مشوية او مسلوقة او صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

### 2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة - فاصوليا خضراء- بامية - سبانخ )  
او 4 ملاعق خضار مسبك



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

## العشاء

نفس نوع الإفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية





# الاسبوع الثامن عشر (ورقة رقم 18)

( 3 ايام ورقة رقم 5 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول : أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم تناولها في اليوم الأول ( نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول )

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

## ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي

(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري ) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع التاسع عشر (ورقة رقم 19)

( 3 ايام ورقة رقم 19 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )



## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام في هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اي نشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية )

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين في الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي او صينية في الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع العشرون (ورقة رقم 20)

( 3 ايام ورقة رقم 20 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )



## الإفطار

اليوم الأول : أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )  
اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم ناولها في اليوم الأول ( نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول )  
اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

## ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي

(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري ) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق



## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الواحد والعشرين (ورقة رقم 21)

( 4 ايام ورقة رقم 21 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري )



## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## ممنوع

تتاول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تتاول اى نشويات اول 4 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي (مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

2. الخضار (يمكنك تتاول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تتاول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الثانى والعشرين (ورقة رقم 22)

( 4 ايام ورقة رقم 22 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري- كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )  
اليوم الثانى والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف او قريش او لايت)

## ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

## الغداء

(بروتين +خضار)



### 1. البروتين

اي كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

### 2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبانخ )  
أو 4 ملاعق خضار مسبك



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية





# الاسبوع الثالث والعشرين (ورقة رقم 23)

( 3 ايام ورقة رقم 23 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

(تفاح- كمثري- كيوي -برتقال - يوسفى -جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كنتالوب

أو لتر عصير بيور أناناس

## العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 ذبادي لايت

## الغداء

(بروتين +خضار)

## ممنوع

تتاول اى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الرابع والعشرين (ورقة رقم 24)

( 4 ايام ورقة رقم 24 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري )



## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي (مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الخامس والعشرين (ورقة رقم 25)

( 3 ايام ورقة رقم 25 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول : أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )  
اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم تناولها في اليوم الأول ( نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول )  
اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

## ممنوع

تناول النشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي

(مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري ) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع السادس والعشرين (ورقة رقم 26)

( 3 ايام ورقة رقم 26 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام في هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اي نشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية )

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين في الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي او صينية في الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع السابع والعشرين (ورقة رقم 27)

( 4 ايام ورقة رقم 27 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري- كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )  
اليوم الثانى والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ 4 زبادى لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف او قريش او لايت)

## ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

## الغداء

(بروتين +خضار)



### 1. البروتين

اى كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

### 2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبانخ )  
أو 4 ملاعق خضار مسبك



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية





# الاسبوع الثامن و العشرين (ورقة رقم 28)

( 3 ايام ورقة رقم 28 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

(تفاح- كمثري- كيوي -برتقال - يوسفى -جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كنتالوب

أو لتر عصير بيور أناناس

## العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف او لايت)

أو 2 ذبادي لايت

## الغداء

(بروتين +خضار)

## ممنوع

تتاول اى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع التاسع والعشرين (ورقة رقم 29)

( 4 ايام ورقة رقم 29 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري )



## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار  
أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)  
أو 2 بيضة مسلوقة

## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار  
أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف او لايت)  
أو 2 بيضة مسلوقة

## الغداء

(بروتين + خضار)

### 1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)  
أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي (مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)  
أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري) سنجاري بدون زيت او سمنة  
أو 2 بيضة مسلوقة  
أو قطعتين جبنة قريش  
أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت  
أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

### 2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية  
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ممنوع

تتاول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا  
الاسبوع  
و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام



### ملحوظة

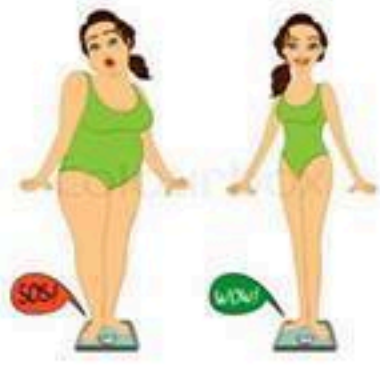
يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات







# الاسبوع الثلاثون (ورقة رقم 30)

( 3 ايام ورقة رقم 30 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول : أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )  
اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم تناولها في اليوم الأول ( نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول )  
اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

## ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي

(مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري ) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

